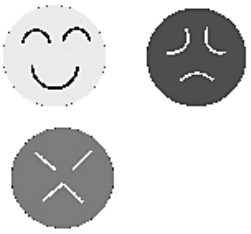
第２章　実　践　編

第１節　小学校におけるストレスマネジメント教育の実際

Ⅰ　低学年におけるストレスマネジメントの実際

１　１時間目の指導案「からだとこころはとってもなかよし」

(1)　対　　象　小学校１、２年生
(2)　時　　間　学級活動、２時間配当の１時間目
(3)　場　　所　教室（いすのみ、ただし座りにくい児童がいる場合はいすなしでも可）
(4)　本時の目標　・ストレスによって、心が変化し、それが体に現れることを体感的に知る。
　　・体がゆるむと心もゆるむことを体験する。
(5)　準　備　物　顔シート、振り返りシート、（デジタルカメラ）
(6)　展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
＜導入＞３分 ねらいの説明	・本時のねらいを簡単に説明する。 「今日は、体と心のお勉強をするよ。体ってどこ？心ってどこにあるの？・・・」	・体と心の学習をすることを伝える。
＜展開＞37分	 ・顔シート〔ニコ・シュン・プン〕を見て、どんな顔か考える。（２分）	・１枚ずつ見せ、課題に集中できるようにする。 この顔、どんな顔？
課題　１ （10分）	こんな顔になるのは、どんなときかな。お話ししよう	
	・それぞれの顔になる時はどんな時か話し合う。	・顔シートと同じ顔をしてみて、経験を思い出せるようにする。
課題　２ （７分）	〔ニコ・シュン・プン〕ゲームをしよう	
	・〔ニコ・シュン・プン〕ゲームをする。 ①「今から〔ニコ・シュン・プン〕ゲームをしましょう」 ②「先生のまねしてね。〔ニコニコ・シュンシュン・プンプン・ドン〕（手を打ち回りながら）」 ③「そうそう、じょうずね。じゃあ、ド	・初めは、教師が提示した顔カードの顔をまねる練習をする。 ・教師が提示した顔カードに合った顔と体の動きをすることで、楽しみながら自分の体の動きを意識させる。 ・みんなでかけ声をかけながらゲームをすることで、転換させやすくする。

	ンのときに先生が、さっきの３つの顔のどれかを出すから、まちがえないようにまねっこしてね」 ④「ちょっと練習ね。〔ニコ〕やってみようか。そうそう、じゃあ、〔シュン〕は・・・・」 ⑤「今度は、顔だけじゃなくて体も一緒にできるかな。やってみるよ。〔ニコ〕は、・・・そうそう」 ⑥「では、はじめるよ」・・・・・	 〔ニコ・シュン・プン〕ゲーム ・ＴＴで授業をするときは、デジタルカメラで撮影した動きを見せることで、気づきやすくすることもできる。
分かち合い（10分）	・それぞれの顔をしている時の体の動きについて話し合う。	
課題　3（５分）	**スローモーションゲームをしよう**	
	・〔スローモーション〕ゲーム１をする。 ①「すごいね。体のことがよくわかってきたね」 ②「今度は、〔スローモーション〕ゲームをしましょう」 ③「はじめは、〔プン〕になるよ。いっせーのーで〔プン〕」 ④「じょうずだね。じゃあ、ゆーっくりスローモーションで〔ニコ〕にかわるよ。ゆっくり、ゆっくりね」 ⑤「そうそう、かちんこちんだった体が、ゆーっくり楽になったね」 ⑥「じゃあ、次は・・・・」	・さっきのゲームをスローモーションですることで、体がかたくなっていく過程や体がゆるんでいく過程を体感させる。 〔スローモーション〕ゲーム１
（３分）	・〔スローモーション〕ゲーム２をする。 ①「ねえ、こんなことできるかなあ」 ②「〔プン〕で顔だけ〔ニコ〕どう？」 ③「だめだめ、体はぜったい〔ニコ〕しちゃだめなの。どう？できるかなあ」 ④「むずかしいね。いいの。できなくていいんだよ」 ⑤「あのね、心と体はぴったんこだから心が〔プン〕だと体は〔プン〕なんだよ。だから、心が〔ニコ〕だと体も〔ニコ〕になるの。反対にね、体を〔ニコ〕にしてあげると心も〔ニコ〕にしてあげられるんだよ」	・顔と体がちぐはぐな状態を提示し、体と心は一体であることを伝える。 体と心はとってもなかよし
<まとめ>５分 振り返り 次時の予告	・ふり返りシートに記入する。	・シートの記入がしにくい状態のときは、感想を聞き合う。

2　2時間目の指導案「からだとこころのべんきょう」

(1)　対　　象　小学校１、２年生
(2)　時　　間　学級活動２時間配当の２時間目
(3)　場　　所　教室（寝転がることができる）
(4)　本時の目標　・体の緊張と緩和、収縮と伸長の繰り返しを体験し、「がんばれば休む」「休めばがんばれる」ことを知る。
(5)　準　備　物　動物カード、CDデッキ、自然の音楽（CD）
(6)　展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
＜導入＞３分 **ねらいの説明**	・本時のねらいを簡単に説明する。 「この前、体と心のお勉強をしたね。スローモーションも上手にできたね。今日も、体と心のお勉強だけど、ちょっとちがうよ」	・体と心の学習をすることを伝える。
＜展開＞37分 **導入　（10分）**	・動物あてっこをする。 **動物あてっこ**	・絵カードを見て生き物の名前を当てるゲームをし､次のゲームに入りやすくする。 ・生き物の体の一部を見せるなどして、活動に集中させるよう工夫する。
課題　１ **（12分）**	**〔へんしん・へーんしん〕をしよう**	
	・〔へんしん・へーんしん〕をする。 ①「次は、[へんしん・へーんしん]というゲームをします」 ②「先生が、今からさっきのカードを見せます。今度は、名前を当てるんじゃなくて、変身してその生き物になってね。その場所でね。じゃあ、練習いくよ」 ③「なかなか上手だね。では、本番。カードは見せないよ。先生の話すことをよく聞いて変身してね」 ④「[へんしん・へーんしん　ねこ]そうそう、上手。あ、いろんなねこがいるね。こたつの中でまるまってるねこ。みんなできる？・・・・そうそう。まーるくなったね。じゃあ、けんかして	・絵カードを見せ、練習する。 ・生き物になって動く中で、体のいろいろな部分の緊張と緩和、収縮と伸長の繰り返しを体験させる。 ・なりきるものは、子どもの身近な生き物であって、上記の体の動きを体験できる物であれば、ほかの生き物でもかまわない。 ・子どもの動きのよい所をみつけ、活動への意欲を促す。

るねこ、知ってる？ふんばって体かちこちで強そうに見せてるよ。しっぽもぴーん。・・・もう、けんか、やーめた。うーーんとのびをするねこ、気持ちいいねえ。ひとつめのへんしん大成功」

⑤「次の変身は、海の中を見てみよう。あ、いたいた、かたーいせなかをもってる生き物なーんだ。・・・・・そう、正解。かめさん［へんしん・へーんしん　かめ］かめにへーんしん。上手だね」

⑥「よし、その場で泳いじゃお。ゆったり、ゆったり。・・浜辺にあがったら、あれ、ひっくり返されちゃった。ばたばたばた。いたずらっ子が右の足をさわったよ。ひっこめちゃお。あ、ひっこんだ、ひっこんだ。・・・（左足、右手、左手、顔といろいろな部位を縮めてひっこめたようにさせる）」

⑦「いたずらっ子が行っちゃったよもとにもどって、あーよかった。ふたつめ変身大成功」

〔へんしん・へーんしん〕

・いたずらっこにいたずらされて体をかたくした（収縮）あと、ゆっくり体をのばし（伸張）、リラックスした状態を感じさせる。

かめさんといたずらっこ

課題　2
（15分）

草っぱらで寝てみよう

・イメージの中の草原でゆっくり休む。

①「［へんしん・へーんしん］上手にできたね。草っぱらで、寝てみよう。あーいい気持ちね。と、思ったら、わっ、向こうから大きな象がくるよたいへん。今度の変身は生き物じゃないよ。かたーい石になろう。象がくるよくるよ。ふまれないように、かたいかたい石になって。もっともっと。しーーーーーっ」

②「ふう、もうだいじょうぶ。よかった。ふまれなくて。もう手も足ものばしていいよ。今度は本当のお昼寝」

③「さあ、目をつぶって、ゆーっくり、息をはいてね。少しずつ少しずつ、細く、細く息を出してね。出しちゃったらすうよ。すったらおなかがふくれるよ。おなかにためてね。そしたら、ま

象さんがきた！

・全身の緊張と緩和を体験した後、リラックスした状態へ導く。
・呼吸法を体験させる。
・初めはメッセージを送るが、後は音楽だけにする。

	た、ゆっくり、細く息を出します。おなかが少しずつへっこんできたね」 ④「そのまま、足も手もだらーん。今日は、いろんな物に変身して、がんばったね。よくがんばったねって心の中で自分に言ってあげてね。そうしたら、もーっと気持ちよーくなるからね。がんばった後はこうやって休もうね。しばらく、ゆっくり休みましょう」（後は音楽のみ） （音楽がかわったら） ⑤「では、ゆっくり起きていきます。まだ、あわてないでね。休んだ後は、少しずつ体を起こしてやります。さあ、足の先だけキュッと力を入れましょう。はい、力をぬいて。次は、手の先だけキュッと力を入れましょう。そうそう。はい、力をぬいて。今度は、体全部に力をおくりましょう。元気がわいてきますよ。力をおくれた人からそうっと起きあがりしょう」	 ゆったりリラックス ・音楽が変わってもいきなり起きあがらずに、足首・手首など徐々に力を入れ、全身へエネルギーをおくって起きあがらせる。
<まとめ>5分 **振り返り**	・ふり返りシートに記入する。	・シートの記入がしにくい状態のときは、感想を聞き合う。

3　授業以外での活用例

・その日の児童の状態によって、朝の会、帰りの会、授業の合間などに15分間（または10分間）音楽を聞きながら[リラックスタイム]をとる。寝転がることができる教室でなくても、普通教室でバスタオルや小さめのタオルケット（各自で用意）を敷いて行ってもよい。

【参考文献】

竹中晃二（1997）『子どものためのストレスマネジメント教育』北大路書房

小國有加（2000）「イメージと動作を用いた幼児へのストレスマネジメント教育プログラム開発の研究（Ⅰ）－質問紙におけるプログラム体験の効果を中心に－」武庫川女子大学発達臨床心理学研究所紀要　第2号，91-120.

Ⅱ　中・高学年におけるストレスマネジメントの実際

1　1時間目の指導案　「自分のストレスを知ろう」

(1) 対　　象　小学校3、4、5、6年生
(2) 時　　間　学級活動、2時間配当の1時間目
(3) 場　　所　教室
(4) 本時の目標　・自分のストレス、ストレッサーを知る。
・自分がどんな方法でストレスに立ち向かっているのかを考える。
・ストレスを感じたときに自分がどうなっているのかを考える。
(5) 準 備 物　なし
(6) 展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
ねらいの説明	・本時のねらいを簡単に説明する。 「この1週間くらいに〔緊張したなー〕〔しんどいな～〕と思ったことを発表しましょう」「今自分の中で悩んでいることやいやなことがあれば話してみましょう。話すと気持ちが楽になることもあります」	・クラスの雰囲気によって変化する。クラスの友人関係で、悪口・仲間はずれなどがみられる時は、悪口の言い合いにならないようにする。
課題　1	自分のストレスを知ろう	
分かち合い	・自分が「いやだな～」と思ったことを発表する。 発表の後、「やってはいけない」行動（×）を整理する。	・おおよそ、ジャンルごとに分けて板書し、ストレスに対する理解を深める。 下記のような事例が出てくると予想される。 【対人関係】 ・叱られる、注意される ×危害を加えられる（パンチ、キック）、いやなことを言われる（命令、あだ名、呼び捨て、ちくり）、口止め、無視、にらみ 【勉　　強】 集中できない、テスト、宿題の量 苦手な教科
課題　2	自分のストレスへの工夫を知ろう	
分かち合い	・「いやだな～」と思ったときに、自分はどうしているのかを発表する。	・ジャンルに分けて板書する。 下記のような事例が出てくると予想される。 【望ましい対処】 深呼吸をする、リラックスする

		趣味やスポーツ等をする　等 【望ましくない対処】 自分を傷つける、暴言を吐く やり返す、何もできない　等
課題　3	**自分が工夫できる力を知ろう**	
分かち合い	・出てきた中から、自分でどうにかできるものとそうでないものとを考えさせる。「自分一人でどうにかできる方法の１つに『イメージ呼吸法』がありますが、もっと色々な工夫があり、自分にあったものを選ぶと良いでしょう」	・自分一人でどうにかできない場合には、友達や先生の手を借りることを勧める。
課題　4	**イメージ呼吸法をやってみよう**	
	・「１、２、３」で鼻から息を吸い、「４、５」で息を止め、「６、７、８、９、10」で口から息を吐く。	・腹式で呼吸させる。 ・吐く息の感じに注意を向けさせる。
	・「すっきり・さわやか動作」をする。	・手で「グー」「パー」を数回繰り返す。
分かち合い	・ストレスを考えているうちにストレスを感じている時の気持ちと今の気持ちの変化を考える。	・リラクセーション体験により、自分自身のストレスの変化に気づかせる。
次時の予告	・この他にも、自分の気持ちを落ち着かせる方法があることを伝える。	

2　2時間目の指導案　「長続きするがんばり方を体験してみよう」

(1)　対　　象　小学校３、４、５、６年生
(2)　時　　間　学級活動、２時間配当の２時間目
(3)　場　　所　教室
(4)　本時の目標　・長続きするがんばり方と、がんばった後のさわやかな感じを体験をする。
　　・相手の気持ちを考える。
(5)　準　備　物　ストレス反応質問用紙
(6)　展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
ねらいの説明	・本時のねらいを簡単に説明する。 「疲れがたまったり、興奮した時等にはイメージ呼吸法でゆったりとした気分になれますね。今回は、スポーツをする時や勉強でがんばる時の心と身体について考えてみます。スポーツをする時や勉強でがんばろうとした時には身体の色々な部分に力が入っています。全身に力が入りすぎると､実力が発揮できなかったり、長続きするがんばりができなかったりします。身体の必要な所だけに力を入れてがんばることを覚えると実力が発揮できたり、ゆったりした気分になれます。また、必要な所だけに力を入れてがんばる方法は、長続きするし、楽にがんばれます。そういう方法を身に付けるのも良いですね」	・長続きするがんばり方を体験する。余分な力を抜いてがんばる体験をする。また、がんばった後は、自分をほめ、人をほめて、休息をとる。 ・がんばる時と休む時の切り替えをうまくすることが集中できるコツであることを伝える。
心のアンケート	・ストレス反応質問用紙に記入する。	・項目を読み上げながら一斉に行う。
導　入	・いすに楽な感じで座る。 「いすに座りましょう。できれば深く座らないで浅く座り腰骨を立てましょう。この時、肩、腕、手、背中、足などには力を入れずに上体を楽にしましょう。頭はあまり頑張って固定しないで、少しあごを引いたぐらいにしましょう。 　ゆっくり息をしながら気持ちを落ち着け、肩に気持ちを集中しましょう。腕が重たく感じる人もいると思いますがいいですよ」	・深く腰をかけずに背筋を頑張りすぎない程度に伸ばし、軽くあごを引くようにする。
	・目を閉じて気持ちを落ち着ける。	・気持ちを集中させる。
課題　1	**セルフリラクセーションをしてみよう**	
	①肩の感じを味わう。 「肩に気持ちを置いてみましょう」	・肩に意識を集中させる。 ・肩の力を抜くことを実感させるために、

		一度肩に力を入れてから力を抜くことにより変化を味わえるように言葉がけをする。
	②両肩を耳に付けるように意識しながら肩をあげる。 「肩以外、腕、手、腰、背中等に力が入っていないか点検してみましょう」	
	③両肩の力を緩め、肩をおろす。	・ゆっくり、あるいはストンと下ろすように指示する。
	④肩（身体）の感じを味わう。 「ゆっくり肩を耳につく位の気持ちであげましょう。この時、腕やおなかに力を入れないようにします。肩だけに力を入れるようにしましょう。もっと耳に近づきますよ。この時、しっかり呼吸をしましょう。 それでは、肩の力をストンと抜きましょう。はい、ストン。肩が下がりましたねえ。さらに肩の力を抜いたら、もっと肩が下がることもあります。この時の肩の感じを味わってください。」 ※繰り返し 「どんな感じでしたか」 ※①～④までを繰り返す。	 セルフリラクセーション
分かち合い	・感じたことを発表する。	・体験後「どんな感じ？」と感想を出しあう。
課題　2	**ペアリラクセーションをしてみよう**	
	・ペアリラクセーションを行う。	・人を援助する体験、援助される体験であることを説明する。
	①いすに楽な感じで座る。 （援助者はいすの後ろに立つ）	・人は励まされたり支えられると自分の力が発揮できることを、スポーツ選手とその監督との例をあげ紹介する。
	②目を閉じて気持ちを落ち着ける。 ③肩の感じを味わう。 （援助者はゆっくりと肩に手を置く）	・赤ちゃんをしっかり抱くような気持ちで肩に手を置く。 ・肩の感じをしっかり味わわせる。
	④両肩を耳に付けるように意識しながら肩をあげる。 （援助者は動きに合わせて動かす）	・肩を包み込むように手を置くよう促す。 ・援助者は動きを先行しないように指示する。
	⑤両肩の力を緩め肩をおろす。 （援助者は緩めている感じを感じ取る） ⑥肩（身体）の感じを味わう。 「後ろに立っている人は、ゆっくりと	・小さな変化も見逃さずに声を掛けることを心掛けるよう説明する。 ・援助者はジワッと手を離す。

	肩を包みこむように、優しく前の人の肩に手を置きましょう。座っている人は、手を置いてもらった肩の感じを味わいましょう。 　座っている人は、ゆっくり肩を耳につくくらいの気持ちであげましょう。立っている人は座っている人の動きにつき合ってあげましょう。この時、立っている人は、腕やおなかに力が入っていないか聞いてあげましょう。肩だけに力を入れるように伝えてください。 　それでは、肩の力をストンと抜きます。立っている人は、力を抜くように話しかけてあげましょう。肩の力が抜けていますか。抜けていないようなら、もっと抜けることを伝えてあげましょう。もっと肩が下がることもあります。この時の肩の感じを味わってください」	 ペアリラクセーション
分かち合い	※繰り返し 「立っている人は、どんな気持ちだったか聞いてみてください」 ※③～⑥までを繰り返す。	
	・感じたことを発表する。	・体験後「どんな感じ？」と感想を聞き合わせる。
振り返り	・ストレス反応質問用紙に記入する。	

⑺　授業後の児童の感想

「肩がスッとした」
「軽くて楽な感じになった」
「やる前とやった後の感じが違った」
「ホッとした」
「やったことで気分が楽になった」
「手を置かれたときには重かったけれど、離されたら軽い感じがした」
「少しゆったりとした気分になれた」
「友だちが手を離したとき、フワッと肩が気持ちよくなった」
「肩に手を置かれたとき熱かった」
「肩が重かったけれど軽くなった」
「リラックスしてだいぶん落ち着いて気持ちよかった」
「やってみて人とふれあったら心が広くなったり、温もりをすごく感じることが分かった」

3　授業以外での活用

・朝の会、終わりの会等での「リラックスタイム」として１分間程度、肩の力を抜いて「ホッ」とする時間を確保する。
・緊張しそうな場面で、「リラックス呼吸法」や「セルフリラクセーション」等の課題を児童自らが行っている。
・クラスの雰囲気が浮き足立った時等、「セルフリラクセーション」を行うことで落ち着きを取り戻すことができる。
・家庭で親子が一緒に「ペアリラクセーション」を行い、親子のふれ合いにもなっている。
・友達が泣いていたり、困っている時等、自然と肩に手を置き、「ペアリラクセーション」を行っている。

参考資料

ストレス反応チェックリスト　P.62～P.65

第２節　中学校におけるストレスマネジメント教育の実際

Ⅰ 総合的な学習の時間におけるストレスマネジメントの実際

１　１時間目の指導案「ストレスとうまく付き合うには・ストレスマネジメントを学ぶ①」

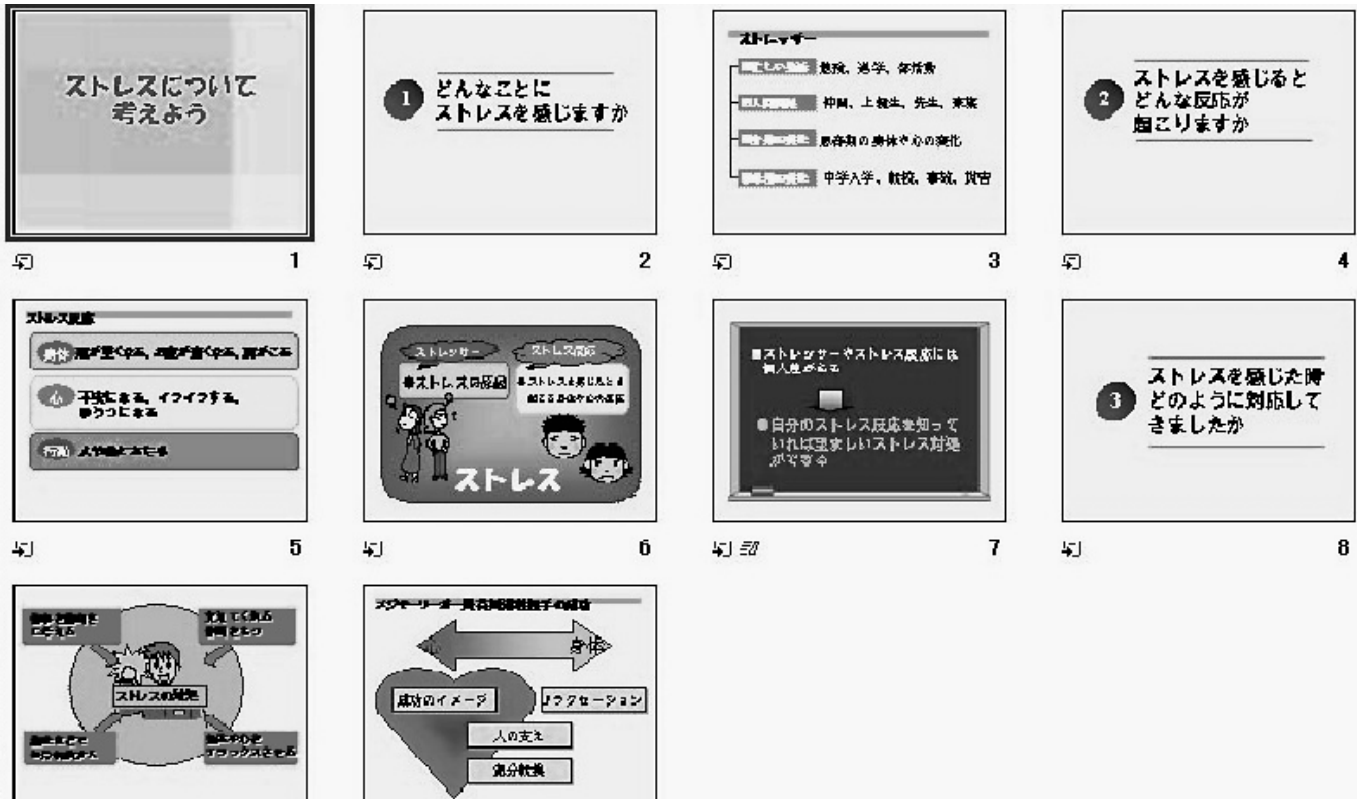
(1) 対　　象　中学生
(2) 時　　間　総合的な学習の時間。２時間配当の１時間目
(3) 場　　所　教室
(4) 本時の目標　・日常生活のストレスについて考え、ストレスの概念を知る。
　　・友人との意見交換を通じて、様々なストレス対処法があることを知る。
(5) 準 備 物　ワークシートNo.１（ストレスへの対処）
(6) 展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
＜導入＞25分		
課題　1	**ストレスの概念について理解する**	
	・ストレッサーとなるものの例をあげる。「最近〔いやだな〕とか〔しんどいな〕とか感じた経験はありませんか。そういった状態をよくストレスを感じると言っていますが、今日はストレスについて考えてみましょう」	・日常生活の中で体験しているストレッサーを例に出して、ストレスとは何か考えさせる。 （例）テストや部活動の試合 　　学　　習 ・自由に発言できる雰囲気をつくる。 ・ストレスを感じたときの身体的､心理的､行動的な変化を考え発表させる。
	 ストレッサー説明	
	・ストレス反応を知る。 ・ストレス状況では、緊張と不安が高まることを知る。	・教師の体験を話すことによって、誰にでもストレスがあることに気づかせる。
課題　2	**自分のストレスを知る**	
	・自分にとってのストレッサーを知る。	・自分にはどのようなストレッサーやストレス反応があるのか記入させる。

	（例） 多忙な生活（勉強、進路、部活動） 対人関係（仲間、上級生、先生、家族） 身体の変化（第二次性徴） 環境の変化（入学、転校、事故、災害） ・自分のストレス反応を知る。 （例） 身体（頭痛、腹痛、肩こり） 心理（不安、憂鬱、イライラ） 行動（人や物にあたる）	 ストレス反応説明
課題　3	**ストレス対処について考える**	
＜展開＞20分	・ストレス対処について考える。 （例） 物事を前向きに考える。 支えてくれる仲間をもつ。 趣味などで気分転換する。 身体や心をリラックスさせる。	・ストレスを感じた時、どのように対処してきたか意見交換をさせる。 ・気持ちが落ち着いた体験を発表させる。
	・ストレッサーやストレス対処法には個人差があることを知る。 個人差の説明	・自分のストレスについてまとめさせる。 ・生徒が自分なりに行っている対処法を認め、さらに状況に応じた対処法を身につけることを奨励する。
＜まとめ＞5分	・次時の学習内容について知る。 授業のまとめ	・ストレスの軽減の一つにリラクセーションがあることを紹介し、次時の学習への意欲を高める。 ・プロスポーツ選手の実践を例に出し、興味をもたせる。

参考資料

①プレゼンテーション（Power Pointが必要です）



②ワークシートNo. 1（ストレスへの対処）（次ページ）

【参考文献】

長谷川滋利（2002）「チャンスで勝つピンチで負けない自分管理術」幻冬舎

ワークシートNo. 1

ストレスへの対処

年　　組	名　前

●ストレスについて知ろう

①どのようなことでストレスを
感じますか

ストレッサー（原因）

②ストレスを感じるとどのような
変化が起こりますか

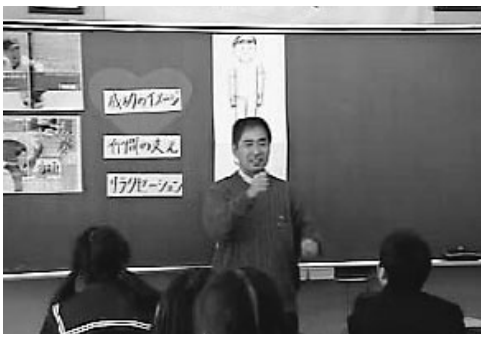
ストレス反応（結果）

ス　ト　レ　ス

●ストレスの対処法を考えよう

2　2時間目の指導案「よいストレス対処法を体験しよう・ストレスマネジメントを学ぶ②」

(1)　対　　象　中学生
(2)　時　　間　総合的な学習の時間、２時間配当の２時間目
(3)　場　　所　教室
(4)　本時の目標　・緊張すると力を十分発揮できないことを認識し、リラックスの重要性を確認する。
　　・リラックセーション体験により自分自身のストレスの変化に気づく。
(5)　準　備　物　ストレス反応チェックリスト、ワークシートNo.２、クラシック音楽（CD）
(6)　展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
＜導入＞５分 ねらいの説明	・本時の学習内容を理解する。 ①「前の時間はストレスの対処法について考えましたが、みんなは緊張した時、どのように緊張をほぐしていますか」 ②「今日は緊張や不安を和らげる一つの方法としてリラクセーションの実習を行います」	・緊張する場面を思い出させ、どのようにリラックスしてきたか意見を出させる。 ・ストレス状況での緊張と不安の軽減の一つにリラクセーションがあることを知らせる。
心のアンケート	・ストレス反応チェックリストに記入する。	・ストレス反応の前後の変化で、実習の効果について確認させる。 ・項目を読み上げながら一斉に行う。
＜展開＞40分	・ストレスマネジメントの内容の説明を聞く。	・プロスポーツ選手の事例を紹介し、意欲の高揚を図る。 ・気持ちの持ち方で身体の動きが変わることを体験させる（鉄の棒をイメージすることで腕の硬さが変わることを体験させる）。
課題　１ （10分）	**漸進性弛緩法を行う** ・デモンストレーションを観察する。 ・全員一斉に実習を行う。 ①「みんなが緊張するとき、例えば部活の大会前やテスト前にどうなるかな」「身体がギュと固くなるよね。でも、いつも身体が固くしていると、ゆでる前のスパゲティみたいに折れてしまうこともあるよね。だから、時にはゆでたスパゲティみたいに身体を柔らかくすることも大切なんだよね。それでは、今から身体に順番に力を入れたり抜いたりしてみよう」 ②「気分転換する時に、どんなことをするかな」 ③「背伸びをすることがあるよね。それ	・椅子座位で行う。 足元から、手の先まで見える位置でデモンストレーションを行う。 ・コンタクト使用者には、強く目をつぶらなくても良いことを伝えておく。 ・やさしくゆったりとした声で行う。  弛緩法説明

では､まず最初に背伸びをしてみよう。手を組んで肘を伸ばして天井につくくらい大きく背伸びをしてよう。その時膝やつま先も一緒に伸ばしてみよう」

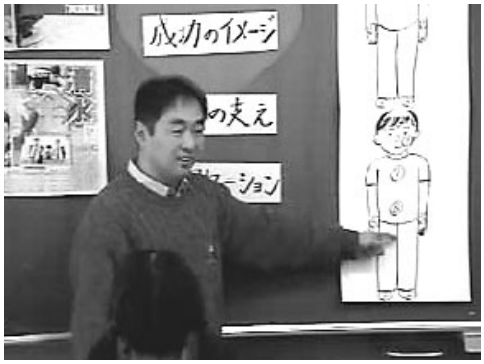
④「はい、ストンと力を抜いてみよう。まだ、動かないで、身体が楽になった感じを味わいましょう」

⑤「次は、両足を前に大きく投げ出して、両手を下にたらしてみよう。背中も背もたれに倒してみよう」

⑥「じゃあ右手をギュと強くにぎってみよう。左利きの人は左手からだよ」「それじゃ力を抜いてみよう」「次は左手だよ」

ⅰ右手　ⅱ左手　ⅲ右足　ⅳ左足　ⅴ両手　ⅵ両足　ⅶ両手→両足　ⅷ両手→両足→胸　ⅸ両手→両足→胸→腰の順に続け、ⅹ両手→両足→胸→腰→顔を行う。

⑦「お風呂に入っている時をイメージしてうんと身体の力を抜きましょう」



弛緩法まとめ

分かち合い

・感想を出し合う。

課題　2
（5分）

「ホッとする姿勢」と「構えの姿勢」の違いに気づく

・デモンストレーションを観察する。

・全員一斉に実習を行う。

【ホッとする姿勢】

①「次は、ホッとする姿勢です。自分がリラックスできると思う姿勢をつくってみてください。イスに座っていればどんな姿勢でもかまわないよ」

（20秒ほど間をとる）

・「構えの姿勢」と「ホッとする姿勢」の違いに気づくように配慮する。

・拒否反応がある場合には無理強いしない。

【構えの姿勢】

②「構えの姿勢です。背もたれからこぶし一個分くらい背中を離して少し浅く座ります」

③「両腕は、力を抜いて、だらんと横に垂らします」

④「そして、頭のてっぺんからお尻まで１本のしなやかな棒が通っているように思って座ってください。自分の中に一本のしなやかな軸をイメージしてみてもいいよ。腰が痛い人は、腰を反りすぎていませんか」

⑤「身体の軸を少し前に倒したりうし

構えの姿勢

ろに傾けたりして、一番どっしりする感じのところに身を据えます」
⑥「目を閉じると気持ちをさらに集中することができます」（10秒ほど間をとる）
⑦「こういう姿勢をつくるだけで、気持ちがしゃきっとすることがあります」
⑧「はい、ホッとする姿勢にしましょう」

分かち合い

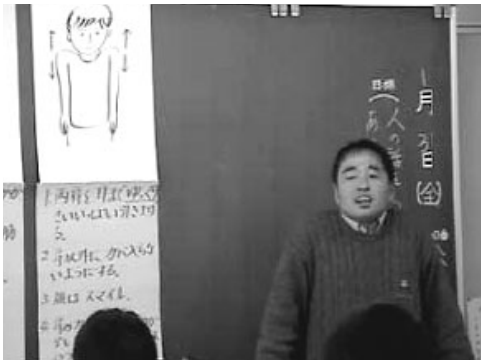
・感想を出し合う。

課題　3
（5分）

セルフリラクセーションを行う

・デモンストレーションを観察する。
・全員一斉に実習を行う。
①「構えの姿勢をとりましょう」
②「頭からお尻まで1本の軸になるように」（構えの姿勢がとれているかどうか確認する。とれていない生徒がいれば、修正するように援助する）
③（構えの姿勢がとれているか確認したあとに）「嫌でなければ目を閉じましょう」
④「いっぱいに肩を上げてみましょう。両肩が耳につくくらいあげましょう。肩以外に力が入っていないか確かめてみましょう。両肘や指先に力が入っていませんか。顔はスマイルですよ」（力が入っていたら抜くように指示し、腰が反っている場合は、「おへそを引っ込めて」と伝えるとよい
⑤「はい、肩の力を抜きましょう。ハイ、ストーン。抜いたあとも、すぐ動かないで肩の感じを感じてみましょう。すると、もっと力が抜けることがあります」（5秒ほど間をとる）
⑥　③～⑤を2～3回繰り返す。その間に、ストンと一気に抜いたり、ゆっくり抜いたり力の抜き方を工夫するとよい。

・椅子の正しい座り方について体験した後、肩上げを行う。
・自分の身体に注意を向ける体験であることを伝える。



セルフリラクセーション

分かち合い

・感想を出し合う。

課題　4
（10分）

ペアリラクセーションを行う

	・デモンストレーションを観察する。 ・全員一斉に実習を行う。 ①「男子どうし、女子どうし二人ペアになってください。イスにすわっている人がリラックスを体験する人、うしろに立つ人が手伝う人です。これから、リラックスを体験する人をトレーニー、手伝う人をトレーナーといいます」 ②「それでは、トレーナーの人はトレーニーの人の肩に、『手をおきますよ。』と言ってから赤ちゃんにふれるようにそっと手をおいてください」 ③「トレーニーは、両肩を耳の方までゆっくりいっぱいまで引き上げましょう。その時トレーナーの人は両肩にふれたままトレーニーの動きに合わせましょう」 ④「トレーナーはトレーニーががんばっているのを手を通して感じましょう。その時、『右肩がもう少しがんばるといいですね』などやさしく励ましてください」 ⑤「トレーニーの人は肩の力をさきほどと同じように抜いてみましょう。トレーナーの人はトレーニーの肩の力が抜けるのを感じるようにしましょう。そして、力が抜けたのを感じたら『抜けたよ』と教えてあげてください」 ⑥「トレーナーはトレーニーに今どんな感じですかと尋ねてみてください」 ⑦「トレーナーはそっと手を離してください。そして離した後の変化について二人で話し合ってみてください」	・人を援助する体験、援助される体験であることを説明する。 ・自分が力を出すために他者からの支援が大切であることをスポーツ選手の例を出して説明しておく。 ・ペアは同性を原則とする。 ・ペアになる相手がいない場合は、教師がペアになる。事前にペアをつくっておくとよい。 ・両手は、肩のみねに置く。手を置く強さはお互いに確認させる。 ペアリラクセーション ・小さな変化も見逃さず声を掛けることを心がけるように指示する。
分かち合い	・感想を出し合う。	・体験後「どんな感じ」と感想を発表させる。 ・何も感じない生徒には、何度か体験すれば実感できることを伝える。
<まとめ>5分 振り返り	・ストレス反応チェックリストに記入する。 ・ふり返りシートに記入する。	・リラクセーション体験により自分自身のストレスの変化に気づかせる。 ・リラクセーション体験をしたことにより自分の身体に敏感になり、ストレス反応が上がる人もいることを伝える。

⑺ 授業後の生徒の感想

・リラクセーションをやった時、初めは楽にならなかったけれど、２回目はすごく楽になった気がしました。ペアでやっている時、肩を落とした時に、かなり力が抜けているのを感じました。また、やってみようと思います。
・私はリラックスできたかはわかりませんでした。でもいろいろなリラックスの仕方がわかったのでやってみようと思います。
・鉄の棒をイメージした時、本当に硬くなったので自分でもびっくりしました。部活動の試合の前にリラクセーションをしようと思います。
・トレーニーになった時は、相手の肩の力が入ったり抜けたりするのがよくわかりました。される側になると、最後は楽になりました。鉄の棒をイメージしたら本当に硬くなったからびっくりしました。
・自分がした時は、気持ちがリラックスしました。他の人がしている時、「すごく気持ちが良かった」と言ってくれました。ストレスの解消法は思っていたよりもいろいろあってビックリしました。これからストレスがたまった時は、リラクセーションやいろいろな気分転換をしてみたいです。あと、家の人にも教えてあげたいです。
・肩をリラックスした時、別に変わりはなかったけど、いろいろなことをするうちに楽しい感じがわいてきました。
・今日は肩に力を入れたり、手に力を入れたりした。後で楽になるのもあったし、違和感があるのもありました。自分にあったリラックスの仕方を見つけていきたいです。
・自分の腕を鉄の棒と思っていると、腕が曲がりにくくなってびっくりしました。あとペアで肩を上げたり下げたりした時ちょっと眠たくなるような感じがしました。こういうリラックスの仕方もあるんだとわかりました。家の人ともやってみたいと思います。
・あまり楽になったという感じはなかったけど、力のイメージとかはけっこうわかりました。

参考資料

①ワークシートNo. 2（ふりかえりシート）（次ページ）
②ストレス反応チェックリスト　P.62～P.65

ワークシートNo. 2

ふりかえりシート

年　　組	名　前

●リラクセーションの感想を自由に書きましょう

Ⅱ　部活動におけるストレスマネジメントの実際

1　指導案「心のトレーニング・ストレスマネジメントを学ぶ」

(1) 対　　象　運動部部員
(2) 時　　間　部活動時間（80分）
(3) 場　　所　教室
(4) 本時の目標　・緊張すると力を十分発揮できないことを認識し、リラックスの重要性を確認する。
・リラクセーション体験により自分自身のストレスの変化に気づく。
・日常練習及び大会等で使える方法を工夫する。
(5) 準 備 物　ストレス反応チェックリスト、ストレスマネジメント教育ビデオ、ワークシート
(6) 展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
＜導入＞5分 **ねらいの説明**	・本時のねらいを簡単に説明する。 「大会になると緊張してあがってしまうという人はいませんか。練習では出来ていたことが、本番の大会になると出来なくて、悔しい思いをした人もいるかと思います。 今日は、そのような人に効果のある練習方法を紹介したいと思います。 一流のスポーツ選手がやっている心のトレーニング方法の一つである[ストレスマネジメント]です。今日学んだことを生かして実力を発揮できる人が増えることを期待しています」	・ストレスマネジメント教育におけるリラクセーション体験をすることを伝える。
課題　1 **（20分）**	**自分のストレス反応を知る**	
	・ストレス反応チェックリストを行う。 「では、今の調子をみてみましょう」	・項目を読み上げて一斉に行うとよい。 ・ストレス反応チェックリストの一つ一つの項目について、指導者が読み上げながら行うようにする。深く考えないで、思いついた項目に○を入れるように伝える。
	・試合直前になると、心と身体はどうなるかを話し合う。 ①「試合直前になると、自分の心や身体がどのようになるのかを思い出してみましょう。思い出したら、プリントに書き込んでみましょう。いくつ書いてもかまいません」	・プリントにそれぞれ反応を記入する。 ストレスチェック

・試合前の身体の反応を思い出す。

「いくつか紹介してもらいましょう」

①お腹

「そうですね。急にお腹が痛くなったり、トイレに行きたくなったり。これは、心が緊張するとお腹に伝わり、身体を硬くするので内蔵が圧迫されて膀胱が小さくなります。すると少しの尿でもいっぱいになってすぐトイレに行きたく感じてしまうのですね」

②肩、身体の緊張

「思わず肩や腕に力が入ると、軽く動かす事が出来なくなってしまいますね。それらは、緊張したときに起きる自然な反応なのです。強い緊張を感じると心は〔大変だ。いつもと違うぞ〕と感じて、見えない敵に対しても身体を硬くして守る事で対処しようとします。肩や腰にも必要以上に力が入るのはそのためです」

③心臓ドキドキ

「心臓も不意のできごとに対して、いつでも対処できるように対応しようとします。それで、体中に早く血液を送り込もうとします。その結果、呼吸数も増え心臓もドキドキするのです」

④睡眠・食欲

「試合の始まる何時間も前から緊張しだしたり、人によっては、前の日からそのような状態になってしまう人があります。試合前夜に眠れない人は、身体に余分な力が入ったままになっていることがあります。

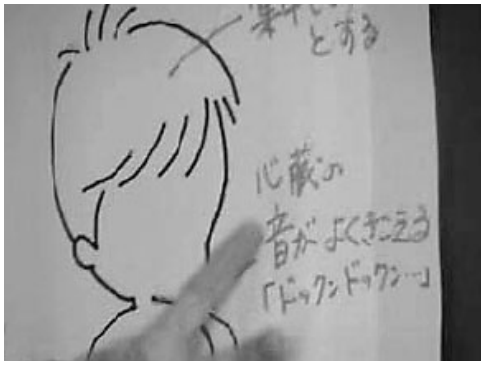
　これでは身体もたまったものではありません。人の身体は緊張すると、胃腸が働いて食べ物を消化させるために使うエネルギーさえ、使わせないようになります。緊張をすると食欲が無くなるのはこのためです。このように必要以上に緊張すると、食欲が無くなり、エネルギー切れで十分な力が発揮できないこともあるわけです」

・ストレス反応の仕組みを知る。

「このように、大きい大会とか、試合な

・多くは、心が緊張することで身体に起きるストレスで、身体の正常な反応であることを知る。

ストレス反応Ⅰ



ストレス反応Ⅱ

・それらは自分でコントロール出来ることを知る。

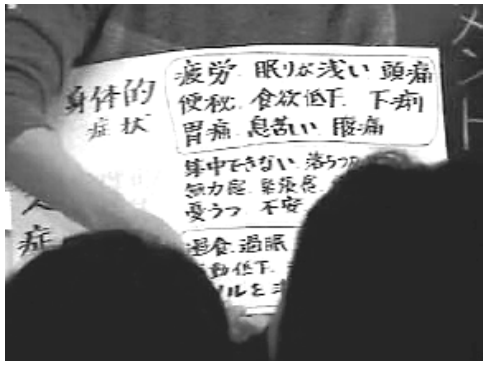
どのストレスのもとを「ストレッサー」といいます。それに対して起こるさまざまな身体や心の変化を、「ストレス反応」といい、対処する方法を「ストレスコーピング」といいます。

十分に素振りをして身体を慣らしておくのも、良い対処法の一つです。逆に良くない対処があります。例えば、うまくいかない原因を相手のせいにして人を傷つける言葉を言ったり、自分を傷つけたりすることです。食べ過ぎ飲み過ぎや、全く飲まない食べない事も自分の身体を傷つけることになります。

試合前の適度な緊張は必要です。しかし、その緊張が必要以上に強かったり、試合の始まるずっと前から長時間続いたりすると、本来の試合で使うはずのエネルギーが無駄に消耗されてしまいます。

このような、行き過ぎた緊張（ストレス反応）を自分でコントロールできる方法があります。それが、「ストレスマネジメント」です。

ストレス対処法



ストレス症状

課題　2
（10分）

ストレスマネジメント教育のビデオを見る

「オリンピック選手や、一流のスポーツ選手はプレッシャーに勝つために、このトレーニングを取り入れて練習をしています。その様子を今からビデオで見てみましょう」

・スポーツ選手がストレスマネジメントを行っている場面のビデオを見ることにより、リラクセーション体験の概要を知らせる。

課題　3
（10分）

漸進性弛緩法をする

・デモンストレーションを観察する。

「今見たビデオの中で野球選手がやっていた漸進性弛緩法を行います。これは、身体の部分に順番に力を入れていって、抜く方法です。力を入れることがどんなことなのか、抜くことがどんなことなのかを具体的にやってみて気づく方法です」

「では最後に行う覚醒動作を初めに確認しておきます。手や足を曲げて伸ばして、曲げて伸ばして、手のひらもグーパーグーパーしてみてください。そしてぐーん

・拒否反応がある場合には無理強いしないが、体験している人の迷惑にならないようにすることを伝える。
・覚醒動作を練習させてから行う。
・足を伸ばしてもよい。
・足元から、手の先まで見える位置でデモンストレーションを行う。
・コンタクト使用者には、強く目をつぶらなくても良いことを伝えておく。

と背伸びをして、パッと目をあけます。練習できましたか。これを一番最後にしますからね。覚えていてください。後は、指示通り一つ一つやっていくとできますからね。途中でわからないところが出てきた人は、軽く手を挙げてください」
「では、始めます」
・全員一斉に実習を行う。

漸進性弛緩法

課題　4
（10分）

ペアリラクセーション

・全員一斉に実習を行う。
肩を上げない方法
①「同性同士ペアになります」
②「前の人は椅子に腰掛けます。背もたれにはもたれないで『頭からお尻まで１本の軸になるように』座れているか見てあげましょう」
③「後ろの人は、前の人の肩に両手をそっと置きます。そして、ゆっくり力を入れて両肩を押さえます。肩を押さえたことによって、少し反動が返ってくる所までです。痛く感じるようでは押さえすぎです」
④「そして、１・２・３でそおーっと両手を離します」
⑤「『どんな感じ？』と前の人に聞いてみてください」

・同性二人一組になる。
・肩を上げずに肩の力が抜けたような開放感を感じる方法。
・押さえ方がきつくないか、軽すぎないか確認する。
・ふざけて行うような生徒がいれば、動作を中断させて、正しい方法を教えるように援助する。

ペアリラクセーション

課題　5
（５分）

セルフリラクセーション

・全員一斉に行う
・一人で肩を上げる方法
「先ほどは、友達の力を借りて、肩をリラックスする方法をやってみました。試合直前では、人に手助けしてもらわなくても、自分一人でも出来る方法があると助かりますね。今度は、一人で出来る方法をやってみましょう」
①『まっすぐに座りましょう』と励ます」
②「頭からお尻まで１本の軸になるようにしましょう。背もたれにはもたれません」
（まっすぐの姿勢がとれているかどう

か確認する。とれていない生徒がいれば、修正するように援助する）

③「両肩先が耳に着くぐらいまで上げてみましょう。いっぱいに肩を上げたら、肩以外に力が入っていないか確かめてみましょう。両肘や指先に力が入っていませんか。

腰は反ってないですか、足に力が入ってないですか。顔はスマイルですよ」（腰に力が入っていたら抜くように指示し、腰が反っている場合は、「おへその力も抜いて良いですよ」と伝えるとよい）

④「はい、肩の力を抜きましょう。ハイ、ストーン。抜いたあとも、すぐ動かないで肩の感じを感じてみましょう。すると、もっと力が抜けることがあります」（５秒ほど間をとる）

⑤「はい、背もたれにもたれて。よくがんばったねと自分にプラスのメッセージを送りましょう」

⑥①～⑤を２回ほど繰り返す。ストンと肩の力を一気に抜いたり、ゆっくり抜いたりする方法があるが、本人が望む方法を聞いてするとよい。

セルフリラクセーション

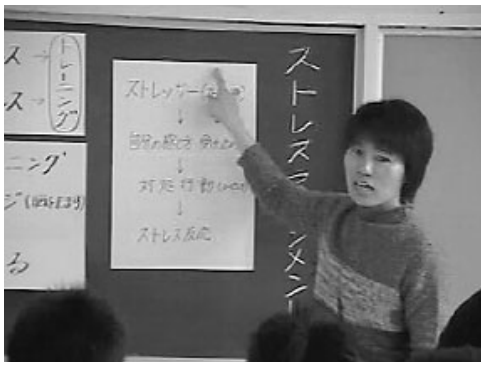
課題　6
（５分）

踏みしめを行う

・踏みしめの説明をする

「足を握り拳一つ分開けてまっすぐに立ちます。前を向いたまま、膝をゆっくり折っていきます。足の裏が浮かないように、しっかりと地面を踏みます。そして、またゆっくりと立ち上がっていきます。２～３回ほど行ってみます。踏みしめをすることで、緊張して足元が不安定であった人も落ち着いて、冷静にプレーをすることができますね」

踏みしめ

課題　7	**ストレス反応の変化を知る**	
	・ストレス反応チェックリストに記入する。	・リラクセーション体験により自分自身のストレスの変化に気づく。 ・リラクセーション体験をしたことにより自分の身体に敏感になり、その結果ストレス反応があがる人もいることを伝える。
〈まとめ〉（5分）	・まとめを聞く。 「今日は、大会前のプレッシャーに勝つ方法について学びました。 　ストレスの本質を知り、それに正しく対処していく方法を身につけることは、部活動だけでなく、テストにも応用することが出来ます。 　今日習った方法を実践で生かせるように、工夫してみましょう。また、このような方法でなくても、音楽を聴いたりしてリラックスする方法もあります。 　例えば、マラソンの高橋尚子選手はスタート直前まで、好きな曲を聴いて良いイメージを作って試合に臨む方法をとっています。それぞれ、自分に合った方法を見つけてみるのも良いと思います」	 **まとめ**
振り返り	・ふり返りシートに記入する。	・具体的な活用場面についても考えさせるとよい。

参考資料

①ワークシート（次ページ）

②ストレス反応チェックリスト　P.62～P.65

【参考文献】

冨永良喜・山中　寛（1999）「動作とイメージによるストレスマネジメント教育・展開編」北大路書房

ワークシート

ストレスについて知ろう

年　　氏名

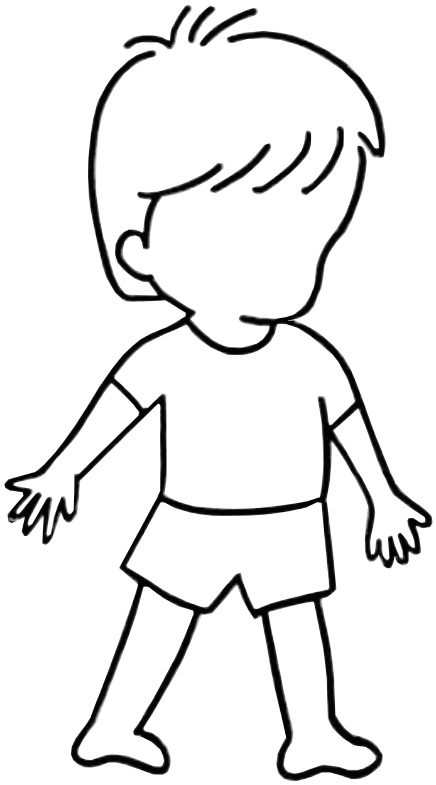
①どのような場面でプレッシャーを感じますか

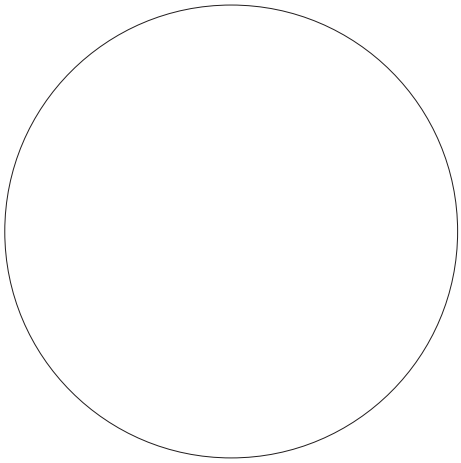
ストレッサー（原因）

②その時心と身体はどうなるかな？

ストレス反応（結果）

からだ　　こころ





③試合でプレッシャーを感じた時にしていることは？

ストレスコーピング（対処）

作：門野　明子

第３節 高等学校におけるストレスマネジメント教育の実際

Ⅰ 総合的な学習の時間におけるストレスマネジメントの実際

１　１時間目の指導案　「ストレスって何？　効果的な対処法は？」

(1) 対　　象　高校生
(2) 時　　間　総合的な学習の時間。２時間配当の１時間目
(3) 場　　所　教室
(4) 本時の目標　・ストレスに関する基礎的知識を得るとともに、自らのストレスに気づき、有効なストレス対処法について考える。
(5) 準 備 物　ストレスチェックリスト、資料（プリント、ビデオなど）、カセットデッキ
(6) 展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
〈導入〉15分 本時の目標確認	・本時の目標を聞く。	・ストレスに気づき対処法を考える授業であることを簡単に伝える。
課題　1	自分のストレスや対処法を知る	
ストレスの自覚	・自分のストレスについて考える。 ストレスについての説明①	・身近な体験から想像させ発表させる。班活動を利用すると効果的である。
ストレス度測定	・ストレス反応チェックリストをする。	・自分のストレス状態を知り、積極的に対処法を考えるきっかけにする。
〈展開〉30分 ストレスの基礎的知識の獲得	・ストレスに関する基礎的な説明を聞く。 ストレスについての説明②	・ストレスの定義や種類、影響などに関して資料等で簡単に伝える。
ストレス対処法の紹介	・各自のストレス対処法について考える。	・できるだけ多くの対処法を発表させ、適切な方法について考えさせる。

課題　2　　効果的なストレス対処法を体験する

（5分）	・音楽を聞く。	・リラックスできる音楽や自然の音などを聞かせる。
（10分）	・イメージ呼吸法を体験する。 ①「私達がいつもしている呼吸より、もっとリラックスできる呼吸法（腹式呼吸）があります」 ②「楽な座り方で、できればお腹に両手をあててみてください」 ③「ゆっくり口から息を吐いていきましょう。その時一緒にお腹の中の空気も出すようにします」 ④「吐き終わったら、今度は鼻から息を吸ってください。お腹の中に空気をいっぱい入れましょう」 ⑤「自分のリズムで繰り返しましょう。お腹が上下しているのがわかりますか」 ⑥「目を閉じると、もっとよくわかりますよ」 ⑦「慣れてきたら、吐く時には心のイライラを一緒に吐き出しましょう。吸う時には何かいい香りや気持ちの良いものを一緒に吸い込むようにイメージしましょう」 《1～2分様子を見た後》 ⑧「それでは今度は、自分にとって気持ちの良い場面をイメージしてみてください。海や山など自分が気持ちが良いと感じることができる特別な場所でもいいですし、のんびりと自分の好きな釣りなどをしているところでもかまいません。とにかく自分がゆーったりとしている場面をイメージしてみてください」 《1～2分様子を見た後》 ⑨「目を閉じている人は、ゆっくりと開けてください。どうでしたか、どんなイメージが思い浮かびましたか。それでは、ゆったりしている体を目覚めさせます。グーッと背伸びをしてください」	・イメージや呼吸法の効果について適切な資料があれば、動機づけに利用する。 ・楽な座り方を各自に確認させる。 ①「自分が楽だと思える姿勢をしてみてください」 ②「人によって楽だと感じる姿勢は様々です。リラックス感を体験する時、一般的には椅子に適度に深く座り、軽く背もたれに背中をつける姿勢が良いとされています」 ③「それでは、その姿勢をしてみましょう。全身の力は抜いて、手はひざの上に置きましょう」 ・実際に座っている写真等を示しながら、また写真等が無い場合は、目の前で座って見せながら行なうとわかりやすい。 ・目を閉じた方が感じやすい点を伝える。 ・決して強制しないよう、十分注意する。

イメージ呼吸法①

・リラックスできる音楽などを併用すると効果的である。また、「今日一日楽しく過ごせるでしょう」などのプラスメッセージを加えていくとよい。
・力を抜きリラックスできている状態ほど良いイメージを描きやすい、ということを伝える。決して強制せず、繰り返していくうちに自然とイメージすることができるようになる点を強調する。
・またイメージが思い浮かばない場合も十分あることを説明する。マイナスのイメージを思い描いた場合も、それが決して特別なことではなく、様々なことを思い描く方が普通である点を伝える。

イメージ呼吸法②

課題　3
（15分）

ストレッサーへの『受けとめ方』を変化させる

・『受けとめ方』を変える具体例について説明を聞く。
①「同じ出来事でも、ストレスを感じる人と感じない人がいますよね。どうして人によって違うのでしょうか」
②「感じ方が違うのは、人それぞれ、その出来事へのとらえ方（受けとめ方）が違っているからですね」
③「図を見てください。例えば、中間テストで数学が全く出来なかったとします。これが出来事（A）です。そのことで、『進級できるかどうか不安で仕方がない』と思う、これがストレス反応（C１）です。またそれとは逆に、『大丈夫、期末テストで頑張ろう』というストレス反応（C２）もありますね。それぞれの反応の違いは、どんな受けとめ方から生まれるのでしょうか。（B１）（B２）の部分に、それぞれ書いてみてください」
《意見を聞いた後》
④「（B１）は『テストでの失敗は許されない』という受けとめ方、（B２）は『失敗しても次回で挽回すれば良い』という受けとめ方をしていますね。このように、同じ出来事でもそれをどう受けとめるかによって、ストレスの感じ方が違ってくるのです。大切なのは、

・『受けとめ方』の違いによって、ストレス反応も異なることに気づかせる。
・できるだけ身近な具体例がよい。

ストレッサーへの『受けとめ方』を変えさせる①

ストレッサーへの『受けとめ方』を変えさせる②

出来事そのものよりも、その出来事への『受けとめ方』なのです」

⑤「それでは、みんながストレスを感じていることについて、具体的に見てみましょう」

・自分の場合について考える。

①「今、自分がストレスを感じている出来事を、３つあげてください。毎日の生活を思い出してみて、『嫌だなあ、ストレスを感じるなあ』と思っていることを（Ａ）の部分に書いてください」

②「それぞれの出来事で、心や体はどんな状態になりますか。ストレス反応（Ｃ１）の部分に書いてください」

③「とてもストレスが高い状態を10点、低い状態を０点とすると、それぞれの出来事は何点ぐらいになりますか。（Ｄ１）の部分に書いてください」

④「では、そんな状態になるのは、どんな受けとめ方をしているからでしょうか。（Ｂ１）の部分に書いてください」

⑤「これとは逆に、どんな受けとめ方をするとストレスをあまり感じなくてすみますか。（Ｂ２）の部分に書いてください」

⑥「そのような受けとめ方をした場合の、心や体の状態はどんな感じになりますか。（Ｃ２）の部分に書いてください」

⑦「そのような感じを、先ほどの０点～10点の得点で表すと、何点ぐらいになりますか。（Ｄ２）の部分に書いてください」

⑧「どうですか。受けとめ方を少し変えてみることで、ストレスの感じ方が変わりましたか」

⑨「人がストレスを感じやすい受けとめ方には、次のようなものがあります。試験を例にあげると、まず、『良い点を取らなければならない』という受けとめ方で、願いと現実との間にズレができます。次は『試験が失敗したら何もかも絶望的だ』という受けとめ方で、他のことまで悲観的にとらえてしまいます。そして次は『良い点を取れない自分はダメな人間だ』という受けとめ

・自分の『受けとめ方』が変化することによって、気持ちにも変化が生じることを実感させる。

・共通した出来事にも人それぞれ違った受けとめ方があり、それが異なった反応を引き起こしている、という点を特に強調し、認識させる。

ストレッサーへの『受けとめ方』を変えさせる③

・教示はゆっくりと、順を追って行なう。また、ストレス反応を得点化させることによって、両者の違いを意識させ、『受けとめ方』を変える対処法の効果を実感させる。

ストレッサーへの『受けとめ方』を変えさせる④

・時間があれば発表させると良いが、その際、決して強制しないよう注意する。

	方で、問題の解決より非難を優先してしまいます。最後は『試験に失敗するのは耐えられない。』という受けとめ方で、自分の耐える力を実際より低く見ています。以上のような受けとめ方は、自分に対してだけでなく、他人に対して感じる時もあります。この受けとめ方によって、人はストレスを感じやすくなるのです。みんな、今言った４つの場合と同じような受けとめ方をしていませんか。自分の受けとめ方のパターンを知り変化させることで、ストレスを軽減できるのです」	 **ストレッサーへの『受けとめ方』を変えさせる⑤**
課題　4	**各自の体験を振り返る**	
話し合い アンケート	・対処法の体験について、感想などを出し合って振り返る。	・時間があれば、班単位で話し合わせ、報告させるとよい。
〈まとめ〉5分 本時のまとめ	・本時の内容を再確認する。	・ストレスに関する一般的知識や具体的対処法について、簡単にまとめる。
次時の予告	・次時の内容を確認する。	・次の時間までに、今回の対処法を実践してみることを提案する。

参考資料１

【ストレスって何だろう！】

１、ストレス＝ある物体に外から力が加わった時に生じる物体のひずみ（物理学）

⇩

①物理科学的ストレス……　暑さ・寒さ・騒音など
②生理的ストレス……　過労・感染など
③社会的心理的ストレス……　人間関係・挫折感・不安など

ストレッサー
（外からの刺激）

ストレスは必ず有害か？　⇨「挑戦」のように有益な
良性ストレスの存在〔セリエ〕

‖

適度なストレスは必要で、大切なのはそのつきあい方。

２、ストレスはなぜ起こるのか。

①時代的背景【学歴重視→受験競争の激化・ハイテク→テクノストレス】
②生活環境　【育児ストレス・夫婦や親子間の不満】
③自信欠乏　【セルフ・エフィカシー（自己効力感）の欠乏状態】
④パーソナリティ

タイプＡ…狭心症などの心臓病にかかりやすい人の行動パターン

↓ ↑

タイプＢ

・目標に向って突き進む。　・認められたいという願望が強い。
・競争心が旺盛である。　・一度に二つ以上のことをする。
・周囲にひどく気を配る。　・話し方が早い。

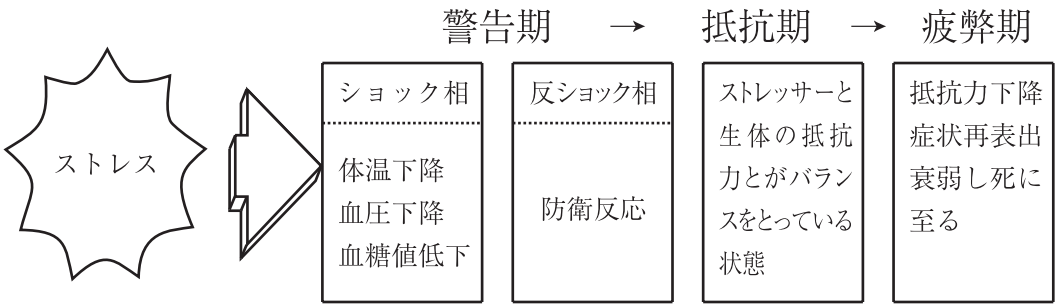
⇩

1	約束の時間はきっちり守りたい	（はい　いいえ）
2	人と競争するのが好きです	（はい　いいえ）
3	人の話を聞くときじっくり聴きたい	（はい　いいえ）
4	何事もゆっくりやりたい	（はい　いいえ）
5	待たされても平気でいたい	（はい　いいえ）

全16項目

「タイプＡ行動評定尺度」

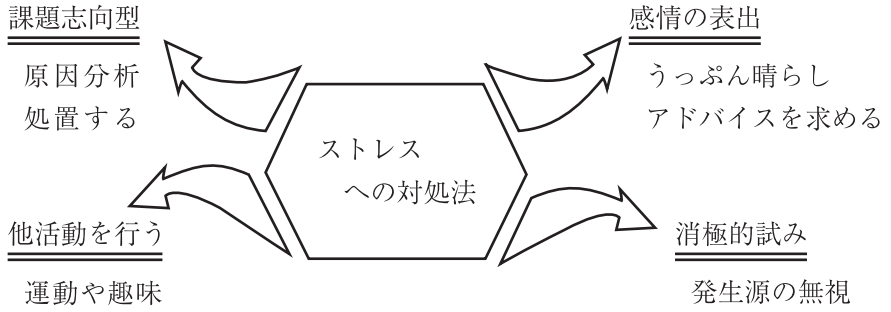
3、ストレスと体の関係



ストレスのあらわれ方
①心身症的症状…高血圧、潰瘍、糖尿病など
②神経症的症状…不安神経症、不眠、慢性疲労感など
③行動・認知障害…注意集中困難、知的機能低下など

＊糖尿病とストレス……風邪などの体調不良や夜勤などの過重労働が食事の摂取量やエネルギーの発散量に関係なく血糖値を上げる。

4、ストレスマネジメント



二つの主要な働き　①問題焦点型の対処…ストレスのもととなる環境を変える。
②情緒を調整する……情緒的な苦痛を減少させる。

【効果的な対処法】

①動作法（リラックス動作法・イメージ動作法）
自分の体の感じに気づき、なだめていく体験　＊小学校での実践例

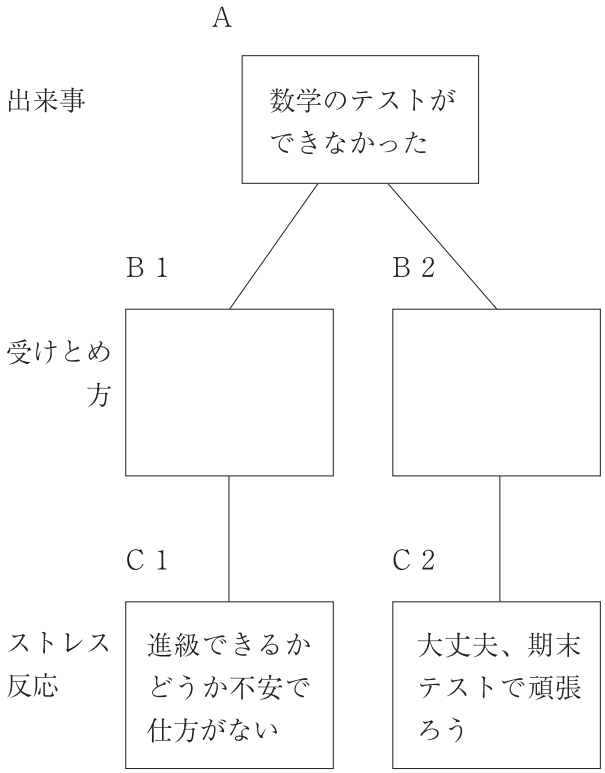
②問題解決的アプローチ
具体的な解決策を考え、可能なものから少しずつ実行していく方法

③自律訓練法・イメージ療法・交流分析法・音楽療法など

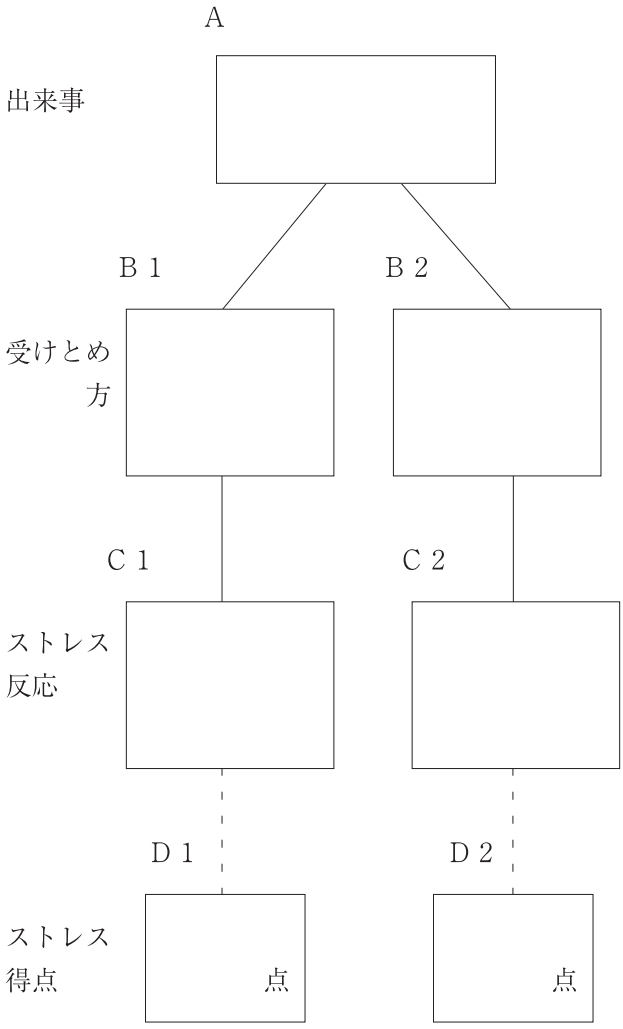
ワークシート

ストレッサーへの『受けとめ方』を変える

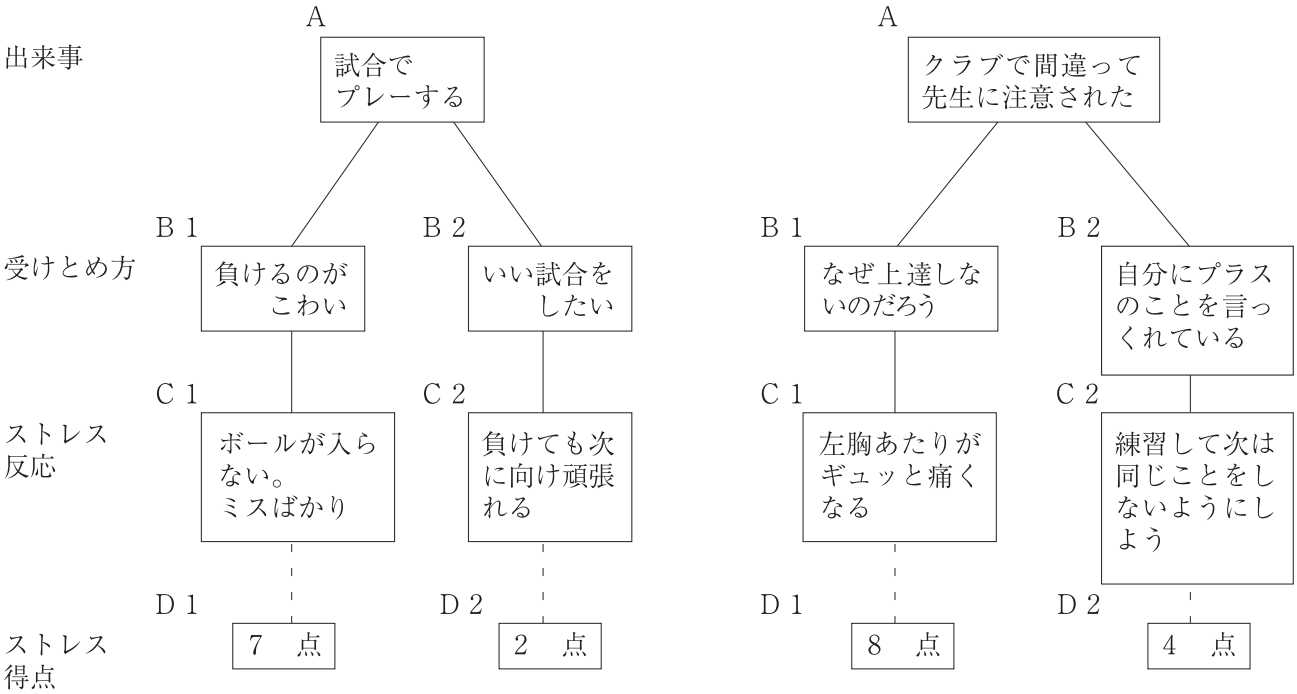
『受けとめ方』を変える具体例

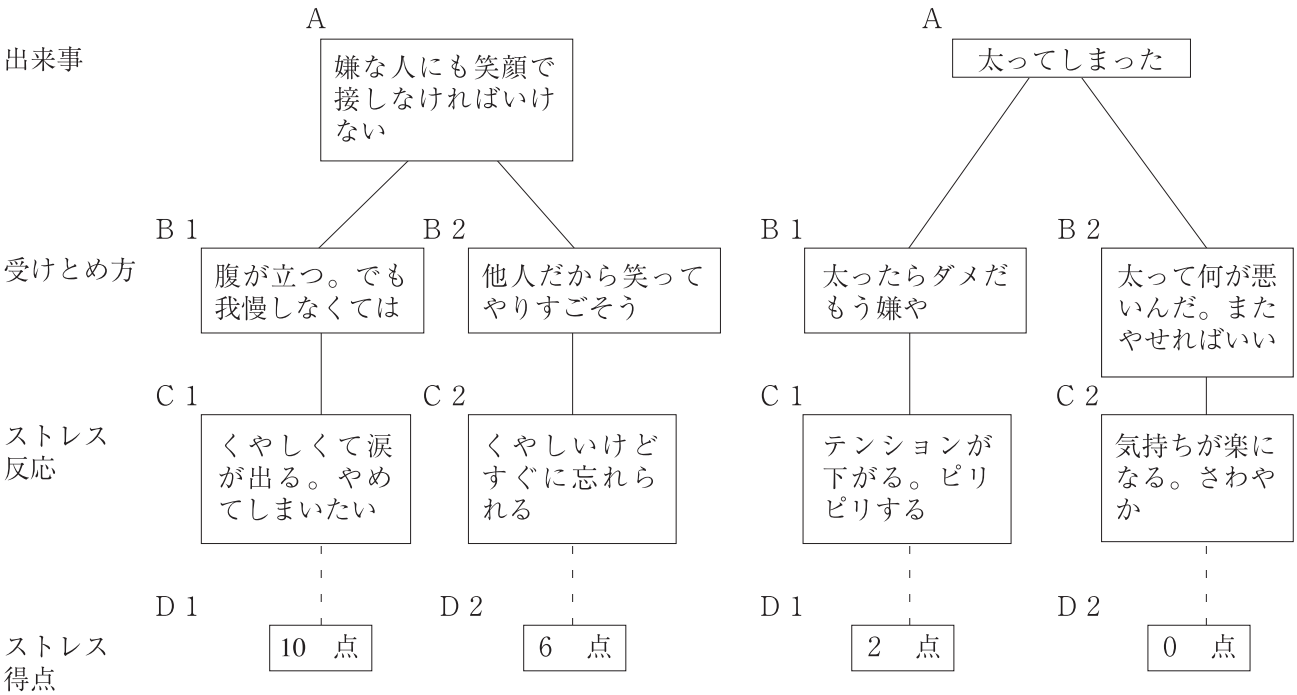


自分の場合について



自分の場合について（授業での記述）





参考資料 2

ストレッサーへの『受けとめ方』を変える（4種類のイラショナル・ビリーフ）

＊イラショナル・ビリーフ　→ 人間の悩みのもとになる考え方で、不合理で非理性的で間違った信念のこと。様々な問題は、他者や環境に原因があるのではなく、その人の間違った信念が大きく影響していると考える。その具体的内容は、次の 4 種類に分類されている。

①『ねばならぬビリーフ』　→「人に好かれなければならない」「良い点を取るべきだ」など、事実と願望の区別がない考え方。

②『悲観的ビリーフ』　→「お先真っ暗」「救いがない」など、状況を絶望的にとらえてしまう考え方。

③『非難、卑下的ビリーフ』　→「私はダメな人間だ」など、自分や他者を非難し、他者からの攻撃を防いだり、責任を回避したりする考え方。

④『欲求不満低耐性ビリーフ』→「我慢できない」「耐えられない」などといった表現をとる考え方。

2　2時間目の指導案　「ストレス対処法を体験しよう！」

(1)　対　　象　高校生
(2)　時　　間　総合的な学習の時間。２時間配当の２時間目
(3)　場　　所　教室
(4)　本時の目標　・ストレス対処法を体験し自分に合った方法を確認するとともに、ストレスマネジメントの重要性を認識する。
(5)　準 備 物　資料（プリント、ビデオなど)、カセットデッキ
(6)　展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
〈導入〉10分 **前時の振り返り**	・前時の全体的な流れを再確認する。	・本時までに、どのような対処法を実践してみたか尋ねてみる。
本時の目標確認	・本時の目標を聞く。	・ストレス対処法を体験し実感することが中心課題であることを伝える。
課題　1	**効果的なストレス対処法を体験する**	
〈展開〉35分 **ストレス対処法の体験**	・前時の対処法を再体験する。(10分)	・楽な座り方をさせた後に行なう。
	・音楽を聞く。	・腹式呼吸法について再確認する。 ・無理に思い描かせることがないよう、充分に注意する。
	・イメージ呼吸法を体験する。	・『受けとめ方』を変化させる対処法について前回体験したことを伝え、再度確認させる。
課題　2 **（25分）**	**漸進性弛緩法を体験する**	
	・漸進性弛緩法のビデオを見る。 ・漸進性弛緩法の説明を聞く。 ①「これまでの方法に加えて、今日は別の方法を紹介します。漸進的筋弛緩法という方法です」 ②「詳しくはこれからビデオで見ていきますが、簡単に言うと、体に力を入れた時と抜いた時の違いを感じることでリラックス状態を実感していく、という方法です。それでは見てみましょう」 《ビデオで、具体的な手順や効果などについて、簡単に説明した後》 ③「どうでしたか。力を十分に入れた後それを一気に抜くことによって、体全体に力の入っていない状態を作り出す	・筋肉の緊張と弛緩とがリラックス体験に繋がることを意識させる。

ことができます。それがリラックス体験です。それでは実際にやってみましょう」

・漸進性弛緩法の実際を見る。

・具体的な様子を観察する。

①「今日は椅子に座った状態でやってみます。楽な姿勢をして軽く背もたれに背中をつけます。両手はひざの上でもいいですが、真横に垂らした方がよく感じられるかもしれません」

②「姿勢ができたら、まず右手をグッと強く握ります。体の中で右手だけに力が入っているのがわかります。この時目を閉じてみると、より強く実感できます。（20秒程度の後）次に、右手の力を一気にストーンと抜きます。その後の右手の感じに注目します。力がとても抜けた状態です」

③「同じことを、今度は左手で行ないます」《右手と同様に行なう》

④「その次は、右足です。足のつま先だけを強く上に上げてください。ふくらはぎの部分や太ももものところに力が入って、かたくなっているのがわかります。しばらくした後、一気につま先を下ろして、足の力をストーンと抜きます。右足の感じに注目してください」

⑤「同じことを、今度は左足で行ないます」《右足と同様に行なう》

⑥「次はお腹です。グッとお腹に力を入れます。お腹全体がかたくなっているのがわかります。しばらくした後、一気にお腹の力をストーンと抜きます。お腹の感じに注目してください」

⑦「そして顔です。歯を食いしばって、目をギュッと強く閉じてみてください。顔全体に力が入っているのがわかります。しばらくした後、一気に顔の力をストーンと抜きます。顔の感じに注目してください」

⑧「最後にこれまでの全部を合わせます。右手を強く握ります。次は左手。右足、左足、お腹、顔 。体の全てに力が入った状態です。体がかたくなっているのがわかります。次に少しずつ力を抜

・体の緊張と弛緩との違いを感じることが大切である点を強調する。

・手順が混乱する可能性があるので例示はゆっくりと行なうよう心がける。

・例示は直接やって見せてもよいし、誰か生徒に代表でやってもらってもよい。ゆっくりと示すことが大切で、また体の微妙な変化を感じることが重要である点をおさえておく。

漸進性弛緩法①

漸進性弛緩法②

	いていきます。まず顔をストーン。次にお腹。両足。両手。全ての力が抜けた状態です。その感じを十分に実感してください。これがリラックス体験です。それではみんなでやってみましょう」	
	・漸進性弛緩法を体験する。	**漸進性弛緩法③**
	・実際に体験する時 ①「実際にみんなでやってみましょう。自分のできる範囲で参加してください。力を入れた時と抜いた時の体の違いを感じることが大切です」《上記の教示に沿って全員で行う》 ②「どうですか。力を入れた時と抜いた時の、体の違いを感じられましたか。力を一気に抜いた時の感じ方は、人それぞれだと思います。ジワーっと熱く感じる人もいるでしょうし、重たく感じる人もいるでしょう。その力の抜けた状態がリラックスした状態で、ストレスで緊張した心や体を同時に和らげてくれるのです」	・参加を決して強制せず、できる限り生徒個人の気持ちを尊重する。リラックス感が得られなかった場合は、繰り返し行っていくことで体感できるようになることを伝える。 ・自分の体に気持ちを向けることが大切であることを伝え、体の微妙な変化に気づくことの重要性を強調する。 ・緊張と弛緩の感覚の違いを実感させ、リラックス感を体験させる。 ・手や足などの「部分」から「全体」の感覚に広げていくようにする。 ・決して強制せず、自分のできる範囲で参加させる。
課題　3	**各自の体験を振り返る**	
話し合い アンケート	・本時に体験した対処法について、感じたことを話し合う。	・班単位で話し合わせ報告させる場を持つと、体験を共有しやすい。
	・前時に体験したストレッサーへの『受けとめ方』を変える方法と、漸進性弛緩法とのつながりについて考える。	・良い『受けとめ方』ができない時、体の力をフワッと抜くことができると、『受けとめ方』にも変化が見られることを伝える。
〈まとめ〉5分 本時のまとめ	・本時の内容を再確認する。	・他のストレス対処法について、簡単にプリント等で紹介する。 ・自分に合った方法を発見し身につけていくことが大切である点を伝える。 ・実生活で活用していくことを提案する。

⑺ 授業後の生徒の感想

・次にストレスでイライラしたら、呼吸法や弛緩法をしてみようと思った。特に弛緩法は本当にリラックスした気がした。ストレスがたまるかは自分次第だから、前向きにやっていけたらいいな。
・こんなにいろいろな解消方法があるなんて知らなかった。そして、受け止め方を変えることによって気持ちが明るくなったり、暗くなったり、ちょっとしたことで気持ちがすごく変わることがわかった。すごく勉強になった。
・腹式呼吸をすると、他の部分の力も抜けて少し楽になった。力を抜くことって、これほど影響があるんだなあと思った。
・緊張することがあるので、そういう場面になった時は、よく深呼吸をしていました。今度からは腹式呼吸をしようと思います。考え方一つでストレスの感じ方が違うことがわかってよかった。
・よく考えれば、ストレスフルな状態になっていることが多いなと思いました。日頃はストレスなんて感じてないと思ったけど、実際は違いました。やっぱりストレス発散は大切だと思いました。
・受け止め方を変えることって、むずかしいことだと思う。
・ストレスの解消方法は、自分で知らないうちにわかってると思うよ。

【参考文献】

竹中晃二（1998）「子どものためのストレスマネジメント教育」北大路書房
國分康孝（1999）「論理療法の理論と実際」誠信書房
冨永良喜・山中　寛（1999）「動作とイメージによるストレスマネジメント教育・展開編」北大路書房

Ⅱ 保健室におけるストレスマネジメントの実際

1　1回目の指導案「保健室でのストレスマネジメント」

(1) 対　　象　保健室来室者：過敏性腸症候群で「最近何も手につかない」と来室した生徒
（過去にも来室し病院で上記の診断を受ける）

(2) 時　　間　来室時間中　約45分

(3) 場　　所　保健室

(4) 本時の目標　・心身をリラックスすることでストレスを軽減することができることに気づかせる。
・自分自身でできるリラクセーションの技法を身につけさせる。

(5) 準 備 物　心理ゲームの用紙

(6) 展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
〈導入〉 15〜30分 ねらいの説明	・「心の中が整理できない状態で、混乱しているみたいだから簡単な心理ゲームで絵を描いてみる？」と持ちかける。 導入　心理テスト	・あくまで本人がやってみたいという気持ちになるよう支援する。 ・今回はワルテッグ描画テストを利用する。
課題　1	描　　画	
	・紙を渡して刺激図について説明し、自分の好きなようにどんな順番でもいいから描くよう説明する。 描画中	・絵を描くのが苦手な場合やしんどくて何もしたくない時には少し横になって もいいことや絵が苦手な生徒には文章完成法などを使用して、コミュニケーションをとる。 ・本人の反応をみながら実施する。 ・「出来上がったら合図してね」と言って静かで落ち着ける場所で一人の時間を確保する。 ・さりげなく本人の様子を観察する。

	・絵が表現する世界について語り合う。 ・違う角度で自分を見つめてどうだったか確認する。 ・不安の解消法の一つにセルフ・リラクセーション法があることを説明し、やってみる気持ちがあるかどうか確認する。	・共感しながら語り合う ・客観的に自分を見る訓練も必要であることを実感できるような時間にする。 ・過敏性腸症候群からくる不安定さにもふれる。
課題　2	**ホッとする姿勢を知る**	
〈展開〉20分 **導入**	・「まずホッとする姿勢をしてみよう」 ・一番楽だなあと思う座り方を経験させる。 ・「では今度はきちんとした座りかたをしてみよう」 ・「もう一度楽な姿勢をとってみよう」 ①「構えの姿勢です。背もたれから背を離して少し浅く座ります」 ②「両腕はだらんと横に垂らします」 ③「そして、頭のてっぺんからお尻まで１本のしなやかな軸を通します。腰は痛くありませんか。腰が痛いときは、腰を反りすぎています」 ④「身体の軸を少し前に倒したりうしろに傾けたりして、一番どっしりする感じのところに身を据えます」 ⑤「目を閉じると気持ちをさらに集中することができます」（10秒ほど間をとる） ⑥「こういう姿勢をつくるだけで、気持ちがしゃきっとすることがあります」 ⑦「はい、ホッとする姿勢にしましょう」	・教師も一番楽な姿勢をとるようにする。 ・心からリラックスできているか肩にそっと手をおいてみる。 ・リラックスしていることがこちらにもわかる事を伝える。 ・構えの姿勢に対するイメージが湧くよう説明する。 ・力が入る、抜けるを実感するよう４、５回は繰り返す。
課題　3	**肩のリラクセーションを経験する**	
説明	教師：デモンストレーション	
実習	生徒：肩のセルフ・リラクセーション ①「構えの姿勢をとりましょう」と励ます。 ②「頭からお尻まで１本の軸になるように」（構えの姿勢がとれているかどうか確認する。とれていなければ、修正するように援助する） ③（構えの姿勢がとれているか確認したあとに）「嫌でなければ目を閉じまし	・緊張と弛緩を経験することで心の弾力性も戻ることを説明する。 ・椅子の正しい座り方について体験した後、肩上げを行う。 ・自分の体に注意を向ける体験であることを伝える。

	ょう」と励ます。 ④「いっぱいに肩を上げたら、肩以外に力が入っていないか確かめてみましょう。両肘や指先に力が入っていませんか。顔はスマイルですよ」（力が入っていたら抜くように指示し、腰が反っている場合は、「おへそを引っ込めて」と伝えるとよい） ⑤「はい、肩の力を抜きましょう。ハイ、ストーン。抜いたあとも、すぐ動かないで肩の感じを感じてみましょう。すると、もっと力が抜けることがあります」（５秒ほど間をとる） ⑥③～⑤を２～３回繰り返す。（その間に、ストンと一気に抜いたり、ゆっくり抜いたり力の抜き方を工夫するとよい）	 リラクセーション ・慣れてきたところで生徒の肩に手を置き、ペアリラクセーションについても触れる。
〈まとめ〉5分	・肩のリラクセーションの感想 ・セルフとペアの違いの感想 ・どちらが自分にとってホッとするかなど話し合う。	・本人の顔色や症状について触れ、集中している時には最初に訴えていた症状はどうだったか、気持ちはどうなったか、などについて話し合う。

⑺ 第１回目の効果

心理ゲームの結果を話し合ううちに、自分の見えてなかった部分に気づき、少し元気がでた。その上で、相談活動の延長としてリラクセーションを経験したところ、「自分を引き受けていこうという気持ちになった」という声が聞けた。これは心がやわらかくなって、素直な自分に戻るきっかけと、自分と向き合う機会をリラクセーションという経験をとおして実感したからであると思われる。

2　2回目の指導案「心身のリラクセーションを体験しよう」

(1)　対　　象　保健室来室者：過敏性腸症候群で前回セルフリラクセーションを経験した生徒
(2)　時　　間　テストの開始まで　約20分
(3)　場　　所　保健室
(4)　本時の目標　・自分自身でできるリラクセーションの技法及びペアリラクセーションについて体験する
(5)　準　備　物
(6)　展　　開

場　面	活　動　内　容	留　意　点
〈導入〉5分 **ねらいの説明**	・テストというだけで緊張があり、その上いつトイレに行きたくなるかわからない不安もかかえているので、気分を落ち着かせる目的で行うことを伝える。	・健康状態、心理状態をよく観察しておく。 ・拒否反応がある場合には無理強いしない。
	 リラクセーション事前面談	
〈展開〉12分	・ホッとする姿勢と構えの姿勢を数回交互に繰り返す。(2分)	・椅子座位で行う。足元から、手の先まで見える位置でデモンストレーションを行う。 ・ホッとする姿勢だけでもゆっくりする気分になれることを確認する。
課題　1	**ペアリラクセーションを体験する**	
実習	・ペアリラクセーションを行う。(10分) ・前回少し体験したことにふれ、肩においた手のぬくもりを感じるかどうか確認する。	・構えの座り方について体験した後、援助者は椅子の後ろに立つ。 ・自分の体に注意を向ける体験であることを伝える（目を閉じても開けていてもよい） ・安心感が伝わるような手の置き方に留意する。 ・両手は、肩のみねに置く。手を置く強さはお互いに確認しあう。

	 ペアリラクセーション ・肩に力を入れさせ、言葉で伝える。	・一体感があればこちらの気持ちも伝える。
〈まとめ〉3分	・力をゆっくり抜くようにさせ、その状態を言葉で伝える。 ・力が入る抜ける動作を繰り返す。	・リラクセーション体験により自分自身のストレスの変化に気づく。 ・リラクセーション体験をしたことにより自分の体に敏感になりストレス反応があがる人もいることを伝える。
振り返り	・感想を聞き、テスト中は安心して保健室で受けてよいことを伝え、不安になった時、肩のぬくもりを思い出したり自分で力を入れたり出したりしてよいことを伝える。	・リラックスした状態で試験を受けにくいようなら、構えの姿勢を指示してテストに備える。

⑺ 第2回目の効果

せっぱ詰まっている気持ちは、誰かに気持ちを共有してもらうことだけで少し楽になるが、場面がテスト中ということもあり、前日くらいにできればなおよかったと思う。

体がリラックスするというのがわかると、「いつお腹が痛くなるかと心配ばかりしていた気持ちを忘れた」という言葉が聞けた。ぜひテスト勉強中もリラックス法を取り入れてみようと思ったようだ。翌日からのテストは教室で受けられるようになった。

体験した感想を語る

3 保健室以外での活用例

救急法の講習会などを利用して、クラブのマネージャーや保健委員が集まる場面で、ペアリラクセーションや呼吸法を指導する場合も考えられる。

また、練習中に誰かが倒れ、救急車で運ばれるような事態が発生したことを想定し、その後の練習再開前に精神集中をさせる方法が考える。

【参考文献】

ウルスラ･アヴェ=ラルマン著（高辻玲子・杉浦まそみ子・渡邊祥子訳）(2002)『ワルテッグ描画テスト』川島書店

参考資料

こころとからだの健康アンケート

これは、僕・私のこころとからだに関する健康アンケートです。

日頃、自分のこころやからだをどのように感じているかについて答えるものです。

テストではないので、正しい答というものはありません。

感じたままを、お友達と相談せずに答えて下さい。

なまえ

どうしても名前を書きたくない生徒は無記名でもいいです。
でも、できるだけ名前を書いてくださいね。

性別：　男　女

年齢　　才

年　　組

このアンケートは、ストレスについて自分で考えて、たのしい充実した学校生活を過ごすためのヒントにするものです。
先生の指示にしたがい、回答が終わったら、ストレスについて自分で採点してみましょう。
もちろん、得点が高いと良い、高いと悪いといったものではありません。
自分のストレスを考えて、自分にとって良いストレスへの対処法を考えましょう。
なお、このアンケートの結果は、個人のための教育相談でのみ用います。
ですから、みんなの前で、この結果を公表することはありません。

※Ａ３、１枚、裏表印刷、二つ折りでお使い下さい。使用上の疑問などは、kokoro@hyogo-c.ed.jpまで。

1）ストレス反応チェックリスト

この1週間の心とからだの感じはどうですか?
一番よくあてはまる番号に1つだけ○をつけて下さい。
すべての問いに答えて下さい

	全くあてはまらない (0)	少しあてはまる (1)	かなりあてはまる (2)	非常にあてはまる (3)
1．頭がくらくらする ……	0	1	2	3
2．いらいらする ……	0	1	2	3
3．さびしい ……	0	1	2	3
4．あまり頑張れない ……	0	1	2	3
5．頭痛がする（頭が痛い） ……	0	1	2	3
6．気持ちがむしゃくしゃする ……	0	1	2	3
7．悲しい ……	0	1	2	3
8．勉強が手につかない ……	0	1	2	3
9．体がだるい。 ……	0	1	2	3
10．不機嫌で怒りっぽい ……	0	1	2	3
11．なにか恐い感じがする ……	0	1	2	3
12．何かに集中できない ……	0	1	2	3
13．気持ち悪い ……	0	1	2	3
14．誰かに怒りをぶつけたい ……	0	1	2	3
15．気持ちが沈んでいる ……	0	1	2	3
16．何もやる気がしない ……	0	1	2	3
17．疲れやすい ……	0	1	2	3
18．何もかも嫌だ ……	0	1	2	3
19．何となく心配である ……	0	1	2	3
20．体から力が湧いてこない ……	0	1	2	3

□＝□ 身体　　□＝□ 怒り　　□＝□ かなしい　　□＝□ 不集中

ストレス反応得点 □

出典：嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・坂野雄二（1994）　健康心理学研究　7(2)46-58

2）ストレス対処チエックリスト

「ストレスを感じたとき（つらいことがあったり、プレッシャーを感じる時)」、あなたはどうしていますか？または、どうしますか？質問を読んで、自分に一番近いと思う数字に○をつけてください。

「ストレスを感じた時（つらいことがあったり、プレッシャーを感じる時）」、あなたは、……	まったくしていない まったくしない	ほとんどしていない ほとんどしない	あまりしていない あまりしない	少ししている 少しする	かなりしている かなりする	すごくしている すごくする
1．友人に話す ……	0	1	2	3	4	5
2．これから先どうするかを考える ……	0	1	2	3	4	5
3．自分の気持ちをおもてに出さないようにする …	0	1	2	3	4	5
4．プラスのメッセージを自分に送る ……	0	1	2	3	4	5
5．こわしてはいけないものをこわす ……	0	1	2	3	4	5
6．誰かにグチを聞いてもらう ……	0	1	2	3	4	5
7．つらいことが解決するようにいろいろやってみる …	0	1	2	3	4	5
8．つらいことは自分の心の中にしまい込む ……	0	1	2	3	4	5
9．肩や指などの力をぬき、リラックスする ……	0	1	2	3	4	5
10．やけ食いをする ……	0	1	2	3	4	5
11．人に相談する ……	0	1	2	3	4	5
12．どのようなことなのかよく考える ……	0	1	2	3	4	5
13．自分の心とは反対に明るくふるまう ……	0	1	2	3	4	5
14．これもいい経験だと思う ……	0	1	2	3	4	5
15．暴れる ……	0	1	2	3	4	5
16．つらいことについて身近な人に話す ……	0	1	2	3	4	5
17．自分がやるべきことや言うべきことを考える …	0	1	2	3	4	5
18．つらいことは、なかったことにする ……	0	1	2	3	4	5
19．成功したり、解決した時のことをイメージする…	0	1	2	3	4	5
20．やつあたりをする ……	0	1	2	3	4	5

相談　1＋6＋11＋16 ＝ □　問題に対処　2＋7＋12＋17＝ □　リラックス　4＋9＋14＋19＝ □

気持ち押し込め　3＋8＋13＋18＝ □　傷つけ発散　5＋10＋15＋20＝ □

☆相談、問題に対処、リラックスは、得点が高いほど、よいストレス対処です。

☆気持ち押し込めと傷つけ発散は、得点が低いほど、よいストレス対処です。

冨永典子（2000）　子どものストレス対処チェックリスト

3）あなたのこの１～２週間の体の調子や気持ちについて質問します。
それぞれの質問に「はい」か「いいえ」のどちらかを決めて、つぎにどれくらいかを考えてあてはまるところに○をしてください。

	ひじょうに	かなり	少し	少し	かなり	ひじょうに
1．ねむれない（寝つきがわるい・夜中に目がさめる）…	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
2．いやな夢やこわい夢をみる ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
3．気分がしずむ ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
4．小さな音でもびくっとする ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
5．人と話す気にならない ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
6．いらいらしやすい ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
7．気持ちが動揺しやすい ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
（落ち着かない）						
8．いやなことを思い出させる場所や、人や物事をさける…	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
9．身体が緊張しやすい ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
10．自分を責める ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
（自分のせいで悪いことが起こったと思う）						
11．思い出したくないのに、いやなことを思い出す…	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
12．食欲がない ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
13．ものごと（勉強など）に集中できない …	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
14．頭やお腹が痛い ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
15．なにか不安だ ……	はい	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ
	3	2	1	0	0	0

なにか気になっていることがあれば書いて下さい

冨永良喜・高橋哲・吉田隆三・住本克彦・加治川伸夫（2002）子ども版災害後ストレス反応尺度（PTSSC15）の作成と妥当性
発達心理臨床研究　第8巻　pp.29-36（兵庫教育大学発達心理臨床研究センター）